

# Fastenaktion 2025



## Die Fastenaktion 2025 lädt ein zum tiefen Durchatmen

**Luft holen. Zu Atem kommen.** Mit einem ersten tiefen Atemzug kommt jedes Leben zur Welt. Etwa 20.000 Atemzüge macht ein Mensch fortan jeden Tag, knapp siebeneinhalb Millionen in einem Jahr und 600 Millionen in einem Leben. Jeder Atemzug ist anders. Manche sind tief bis in den letzten Lungenwinkel, andere flach, ängstlich flatternd. Spitzensportler schwimmen 50 Meter Freistil mit einem einzigen Atemzug. Beim steilen Anstieg am Berg muss ich jede Sekunde atmen. Wir kennen Situationen, in denen wir langen Atem haben mussten, und Paniksekunden, in denen der Atem stockt oder aussetzt.

Gott hauchte dem Menschen seinen Odem ein. Er gibt Atemhilfe. Mit ihm beginnt der Strom des Lebens. Diesen Odem brauchen wir an jedem Tag. Besonders drängend

aber in Leidenszeiten, dann, wenn das Leben in seine Passionen führt.

Mit der Fastenzeit treten wir ein in die Passionsgeschichte Jesu. Alle Not der Welt spiegelt sich darin: Schmerz und Verrat, Schwachheit und Angst, Gewalt und Tod. Wir folgen seinem Atem und erkennen darin unsere eigene Atemnot. Doch ebenso spüren wir das erlösende, befreite Durchatmen nach überwundenem Leid. Gottes Lebenshauch weht, wo uns der Atem stockt. Sein Geist hilft unserer Schwachheit auf. Wir dürfen Luft holen und Lebenskraft gewinnen.

RALF MEISTER,  
Landesbischof in Hannover und Botschafter  
der Aktion „7 Wochen Ohne“

## Da brauchen Sie kein Vergleichsportal :-)

Strom Gas DSL Handy Versicherungen Schnaps Mobilien

1.



Der Experten-Tipp

- ✓ Tarif **EIGENSTROM**
- ✓ Strompreis: 0,12 €/kWh (!!)
- ✓ Preisgarantie 20 Jahre

★★★★★ (1.584.401)



75 % jährlich gespart

Tarifdetails v

# Gemeinhardt

## HEIZUNG • SOLAR • BAD

Gemeinhardt AG - HEIZUNG-SOLAR-BAD - Telefon: 09286-989-0 - www.gemeinhardt.ag





Lieferung sofort

elektr. Pflegebetten

Sanitätshaus

## Sperschneider

HOF - SELB - NAILA

Alles für die Krankenpflege zu Hause

**Haus- und Klinikbesuche**

Lieferant aller Krankenkassen

☎ 0 92 81 / 30 30

Fax 0 92 81 / 16975

[www.sperschneider-hof.de](http://www.sperschneider-hof.de)

Modernster Prothesenbau,  
Kinderorthopädie,  
Orthopädische Einlagen  
auch für Sicherheitsschuhe,  
Lymphologische Versorgungen,  
Inkontinenzversorgung etc...

**Hilfsmittelberatung durch  
Wohnraumbegleitung.**

**☛ LIEFERUNG KOSTENLOS!**










## Reinel's

### Bacspezialitäten

Hof · Telefon 09281 - 3180  
verbindet mit allen Filialen

**Unsere Bacspezialitäten  
erhalten Sie in folgenden Filialen:**

Hof,  
Ludwigstraße 51  
Ludwigstraße 3  
Altstadtpassage 14  
Sedanstraße 14  
Leimitzer Straße 1

Hof-Moschendorf,  
Oberkoltzauer Straße 13

Oberkoltzau, Hofer Straße 10